



すくすくだより



2022年5月号



新年度がスタートし、1か月がたちました。最初は泣けてしまったお子さんも少しずつ笑顔が増えてきたことでしょう。

さて、5月は気候が良く外遊びには絶好の季節になります。ただし、この時期「熱中症予防」が必要になる季節でもあります。「えっ、もう？ 熱中症って夏じゃないの？」と思われるかもしれませんが、人の体は5～6月の暑さを経験して、真夏を迎える頃に体が暑さに慣れていきます。5月～6月の急に気温が高くなる日は熱中症のリスクが一気に高くなるのです。また、今年の夏は、例年以上に暑くなるといわれています。熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができるので、予防対策のポイントをお伝えしたいと思います。

～元気に夏を乗り切るために～ 早めの熱中症対策！！

子どもの熱中症の特徴



大人より暑さに弱い

子どもは、体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟です。汗をかいたり、皮膚に血液を集めることで熱を放散させますが、うまく汗をかけないため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなり、熱中症が起こりやすくなります。

照り返しの影響を受けやすい

大人より身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。夏は地面から近いほど、気温が高くなり、大人と子どもの高さでは、2～3℃異なります。



自分では予防策が取れない

特に子どもは、自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができないため、熱中症への危険を高めます。また、遊びに熱中してしまい、暑いのを忘れてしまうため、お子さんの状態を十分に観察する必要があります。

どうする？ 熱中症予防対策！

暑さに備えた体を作ろう

体が暑さに慣れていないと熱中症を起こしやすくなります。適度に運動をし、汗をかく習慣を身につけておきましょう。40℃前後のお湯で額にしんわり汗をかくくらいゆっくり入浴しましょう。入浴の前後に水分補給をしましょう。（4～5月頃から準備するのが理想です）

服装を工夫しよう

服装は、汗を吸収しやすく通気性の良い素材のものを選びましょう。炎天下では、輻射熱を吸収する黒色系の素材は避けましょう。外では、日傘や帽子を使いましょう。



環境を整えよう

屋外では、なるべく日陰を歩いたり日陰で遊びましょう。室内では、ブラインドなど直射日光を遮断する、エアコンなどで室温・湿度を調整しましょう。エアコンが無い場合は、窓を開け、風通しを良くしましょう。

水分をしっかり補給しよう

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているため、こまめに水分を補給することが大切です。のどが渇く前に補給しましょう。汗と尿の量がいつもより少なくなったり、尿の色が濃くなったら要注意です。



体調の悪い日は注意しよう

風邪をひいている・熱がある・下痢をしている等の症状は、もともと脱水症に陥りやすくなります。また、子ども・高齢者・基礎疾患がある人・肥満の人・薬を飲んでいる人も体調が影響しやすいため、注意が必要です。



5月の健診のお知らせ

- ★4か月児健診（受付 9:00～10:15）
毎週火曜日：10、17、24日
 - ★1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）
毎週水曜日：11、18、25日
 - ★3歳児健診（受付 12:45～14:00）
毎週木曜日：12、19、26日
- 場所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぷ」内）
問合せ先：☎39-9160（こども保健課）
- ※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。
変更する場合は、事前にご連絡ください。

豊橋市病児保育事業のご案内

病気やケガのため、保育園等や小学校をお休みしているお子さんを、専用の保育室でお預かりし、保護者に代わり保育と看護を行っています。

【実施施設】

- ◇病児保育室「つくし」青少年センター内
☎75-9296
- ◇豊橋市民病院院内保育所「あおたけ」
☎33-6328
- ◇こじかこども園病児保育室
☎25-0528

【利用料】 1日2,000円 ※昼食等は保護者持参

利用には事前登録が必要になります。
（利用当日でも可）一度の登録でどの施設も利用できます。対象となるお子さんの年齢や病状や病気の種類によっては利用できない場合もあるので施設へお問い合わせください。

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室
保健だより 2022年5月1日 ☎25-0528